

# น้ำใบย่านาง

## ส่วนผสม

|           |   |          |
|-----------|---|----------|
| ใบย่านาง  | 1 | กำมือ    |
| น้ำต้มสุก | 1 | ลิตร     |
| น้ำผึ้ง   | 1 | ช้อนโต๊ะ |

## วิธีทำ

1. ปั่นใบย่านางให้ละเอียด
2. กรองกากออกเหลือแต่น้ำ
3. แช่ตู้เย็นได้นาน 1-2 วัน
4. น้ำใบย่านาง รสชาติจะเหมือนน้ำคลอโรฟิลล์
5. จะเติมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา / 1 แก้ว เพื่อความสดชื่น และกลบความเฝื่อนของย่านาง
6. ไม่ควรนำน้ำย่านางไปต้ม เพราะวิตามินจะหมดไปจากความร้อน
7. ควรทำน้ำย่านางเฉพาะเวลาดื่ม ไม่ควรเก็บไว้นานเพราะจะทำให้บูด (ใช้วิธีต้มกลั่นเปรี้ยวของน้ำย่านาง)



## สรรพคุณน้ำใบย่านาง

หมอเขียว (ใจเพชร มีทรัพย์)นักวิชาการสาธารณสุข ประสพการณ์ของผู้ป่วยที่ใช้ใบย่านาง แก้ไขปัญหาสุขภาพ จนมีผลให้อาการเจ็บป่วยทุเลาเบาบางลง

1. เนื้องอกในมดลูก มดลูกโต ตกเลือด ตกขาว ปวดตามร่างกาย
2. มะเร็งปอดมะเร็งตับ
3. มะเร็งมดลูก
4. โรคหัวใจ โรคไต โรคกระเพาะอาหารอักเสบ เนื้องอกในเต้านม
5. เบาหวาน และความดันโลหิตสูง
6. ขับสารพิษ ภูมิแพ้ ไอ จาม